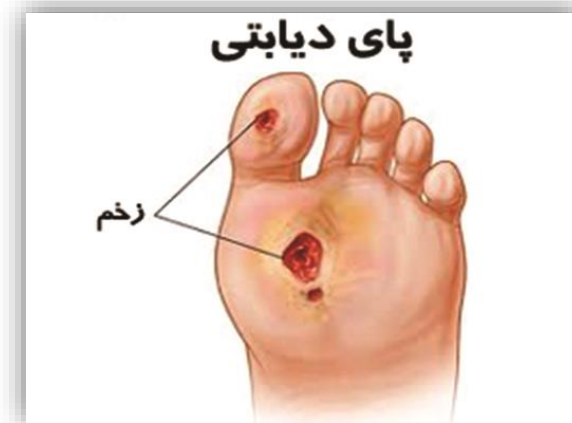




### ❖ شرح بیماری

دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز یا قندخون اثر گذاشته و موجب افزایش قند خون می‌گردد. این بیماری به سرعت پیشرفت می‌کند، به همین دلیل لازم است فرد مبتلا تحت مراقبت باشد تا بتواند سیر پیشرفت بیماری را آهسته، قند خون را کنترل و از ایجاد عوارض ناشی از این بیماری جلوگیری کند. یکی از عوارض جدی دیابت که در صورت عدم کنترل بیماری و رعایت نکردن برخی توصیه‌ها ایجاد می‌گردد، پای دیابتی است.



### ❖ طبقه بندی بیماران دیابتی در معرض خطر پای دیابتی

✓ **گروه اول:** بیمارانی که در معرض خطر نیستند. این گروه شامل بیمارانی است که دارای دیابت و یا بیماری‌هایی هستند که سبب کاهش حس در پا می‌شوند ولی حس پا از بین نرفته است. لذا به این بیماران موارد زیر توصیه می‌شود:

- ویزیت سالیانه توسط پزشک
- کنترل دیابت
- توقف سیگار کشیدن
- تهیه کفش مناسب

✓ **گروه دوم:** بیمارانی که در معرض خطر کمی هستند. در این افراد حس پاها از دست رفته است، ولی هنوز زخمی در پاها وجود ندارند. توصیه‌های که به این بیماران می‌شود عبارتند از:

- ویزیت هر شش ماه یکبار توسط پزشک
- مشاهده روزانه پاها
- مراقبت از پاها و پوشیدن تدریجی کفش نو و معاینه کفش از نظر مناسب بودن

• تهیه یک کفی ظریف جهت محافظت کف پا

✓ **گروه سوم:** بیمارانی که در معرض خطر متوسط هستند. در این افراد حس پا از دست رفته است. به علاوه تغییر شکل پا و یا محدودیت حرکت مفاصل پا وجود دارد. توصیه‌های که به این بیماران می‌شود عبارتند از:

- معاینه هر سه ماه یکبار توسط پزشک
- استفاده از کفش‌های طبی که با بد شکلی پای آنها تطبیق داده شده است.
- اتمام کفش فضای کافی برای انگشتان داشته باشد .
- پوشیدن کفش ورزشی مناسب در افرادی که بد شکلی پای آنها کم است.
- انجام ورزش‌های خاص جهت ایجاد تحرک در مفاصل پا
- انجام جراحی بد شکلی پا در موارد شدید
- راه رفتن با پای برهنه
- اجتناب از پوشیدن دمپایی و صندل در بیرون از منزل

✓ **گروه چهارم:** بیمارانی که در معرض خطر شدید هستند. این افراد حسی در پا نداشته و سابقه زخم قبلی در پا دارند. این افراد هر یک تا دو ماه باید به کلینیک پای دیابتی مراجعه نمایند.

### ❖ عوامل خطر در ایجاد کننده پای دیابتی

عواملی که در ایجاد پای دیابتی دخیل می‌باشد شامل:

- ✓ بیمارانی که بیش از ۱۰ سال مبتلا به دیابت باشند.
- ✓ مردان
- ✓ بیمارانی که کنترل قند خون ضعیفی دارند.
- ✓ بیمارانی که دچار عوارض قلبی عروقی، چشمی یا کلیوی ناشی از دیابت هستند.

### ❖ درمان زخم پای دیابتی

حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به دیابت در طول زندگی خود دچار زخم‌های پای دیابتی می‌شوند که تعداد زیادی از این زخم‌ها به آسیب‌های استخوانی منجر می‌شود. شناسایی زود هنگام عفونت‌های پای دیابتی تأثیر به‌سزایی در موفقیت درمان آن دارد.

اکثر عفونت‌های پای دیابتی از یک زخم کوچک شروع می‌شود. درمان پای دیابتی بسته به نوع و وسعت زخم ایجاد شده انجام می‌گیرد. برخی درمان‌های رایج عبارتند از:

- ✓ برطرف کردن فشار و ورم پا: بالا نگه داشتن اندام مبتلا در صورتی که علائم کاهش خون‌رسانی وجود نداشته باشد و استفاده از یک بالش نرم در زیر پای مبتلا کمک‌کننده می‌باشد.
- ✓ راه رفتن با وسیله کمکی جهت عدم تحمل وزن روی اندام مبتلا لازم است .



- ✓ خشک کردن زخم: استفاده از پانسمان های جدید نقش زیادی در درمان زخم پای دیابتی داشته و از افزایش وسعت زخم جلوگیری می کند. پزشک توصیه می کند که چه نوع از این پانسمان ها برای زخم شما کاربرد دارد.
  - ✓ برداشتن بافت های مرده که توسط پزشک و با توجه به وسعت زخم انجام می گیرد. گاهی پزشک مجبور است برای نجات جان بیمار پای او را قطع نماید.
  - ✓ دارو: پزشک معالج با توجه به نوع زخم ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.
  - ✓ گاهی درمان هایی مانند پیوند پوست، اکسیژن پر فشار، آب درمانی نیز در برطرف کردن مشکل پای دیابتی کمک کننده می باشد.
- ❖ رژیم درمانی و تغذیه**
- ✓ افرادی که دچار عارضه پای دیابتی هستند لازم است رژیم غذایی خود را به صورت زیر رعایت نمایند:
  - ✓ بهتراست از نمک کمتری در غذا استفاده کنید و به جای آن، برای طعم دادن به غذا از ادویه ، زیره ، سیر، زردچوبه، فلفل، هل، گشنیز، دارچین، پیاز، لیموترش، آبلیمو و مانند آن استفاده کنید.
  - ✓ از غذاهای کنسرو شده که طی فرآیندهای صنایع غذایی، به آنها نمک افزوده می شود، کمتر استفاده کنید.
  - ✓ روزانه تمام گروه های مواد غذایی شامل سبزی، میوه، نان و غلات، گوشت، روغن و چربی، شیر و لبنیات را مصرف کنید.
  - ✓ مواد غذایی روزانه، به سه وعده اصلی و سه میان وعده تقسیم می شوند.
  - ✓ روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بدون شیرینی نوشیده شود.

### ❖ فعالیت

- ✓ افرادی که دچار پای دیابتی هستند فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:
- ✓ جهت پیشگیری از آسیب های عصبی - عروقی پا، هر روز با توجه به برنامه ریزی و با نظر پزشک، ورزش های پا را انجام دهید. علائم آسیب های عصبی - عروقی عبارتند از: سوزش و درد در پاها، بی حسی و کرختی، گزگز شدن و مورمور شدن اندام ها. هر حرکت ورزشی را ۱۰ بار تکرار کنید.
- ✓ **حرکت اول:** انگشتان هر دو پای خود را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.
- ✓ **حرکت دوم:** جلوی پا را بلند کنید طوری که پاشنه پا روی زمین باشد. سپس جلوی پا را بر روی زمین بگذارید، پاشنه پا را بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید.
- ✓ **حرکت سوم:** جلوی پا را بلند کنید. پا را از مچ به طرف بیرون بچرخانید. پا را روی زمین بگذارید. حالا پا را به سمت وسط بچرخانید.
- ✓ **حرکت چهارم:** پاشنه پا را بلند کنید. پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید. پاشنه را روی زمین بگذارید. حالا این عمل را به طرف وسط انجام دهید.
- ✓ **حرکت پنجم:** یکی از زانوها را بلند کنید. پا را دراز کنید. پنجه پا را به خوبی بکشید. پاها را دوباره روی زمین بگذارید. این حرکت را به نوبت برای هر دو پا انجام دهید.
- ✓ **حرکت ششم:** پاها را کاملا روی زمین دراز کنید. پاها را به حالت دراز کش بلند کنید. انگشتان پا را به طرف بینی خود بکشید. پاشنه پا را روی زمین قرار دهید.
- ✓ **حرکت هفتم:** مانند حرکات ششم اما همزمان با هر دو پا

- ✓ **حرکت هشتم:** هر دو پا را بطور کشیده بالا نگه دارید. پاها را از مچ کاملا دراز و سپس خم کنید.
- ✓ **حرکت نهم:** پا را دراز کرده و بالا نگه دارید. پا را از مچ بچرخانید.
- ✓ **حرکت دهم:** ورقه های روزنامه را با پای برهنه مچاله کنید تا گلوله شود. سپس گلوله را به حالت اول برگردانید و با پای خود آن ها را پاره کنید.

### ❖ عوارض پای دیابتی

- ✓ به دنبال ایجاد پای دیابتی عوارض زیر ممکن است در بیمار ایجاد شود:
- ✓ عفونت سریع زخم پا
- ✓ قطع پا
- ✓ **❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟**
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمایید:
  - تب و لرز
  - ترشحات چرکی زیاد از محل زخم
  - قرمزی و درد ناحیه اطراف زخم و یا نواحی دیگر پا